INVESTIGAÇÃO DE QUEIXA DE DOR NOS SEGMENTOS DA COLUNA VERTEBRAL DE PRATICANTES DE CROSSFIT® DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA.

Autor(res)

Francisco Lucas Faustino Do Nascimento
Mirna Gabriela Gomes Almeida
Cinthya Beatriz Martins Alves

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE FORTALEZA

Resumo

INTRODUÇÃO: O crossfit® é um programa de condicionamento físico de alta intensidade que surgiu na década de 90, caracterizado pela variedade de exercícios em um único treino que utiliza exercícios funcionais e esportivos com o intuito de alcançar a capacidade máxima dos praticantes. Contudo, a complexidade dos treinamentos tem levado um alto grau de desenvolvimento de lesões osteomusculares. OBJETIVO: Assim, o estudo teve por objetivo, investigar possível queixa de dor nos segmentos da coluna vertebral de praticantes de Crossfit® do município de Fortaleza. METODOLOGIA: O estudo foi do tipo descritivo-exploratório, com uma amostra de 107 praticantes de Crossfit®. Para a coleta de dados foi usado o Questionário Nórdico Musculoesquelético, no qual foi apresentado aos participantes da pesquisa de modo virtual através do aplicativo “Google Forms”, através de escores que variam de 0-10 uma escala de dor na percepção do pesquisado sobre as principais articulações do corpo. Os critérios de inclusão foram: homens e mulheres acima de 18 anos que praticasse a modalidade a um ano. E os critérios de exclusão foram: alunos que não estavam regularmente matriculados nas academias/boxes, os que se negaram a assinar o TCLE e aqueles que responderam ao questionário mais de uma vez. A pesquisa só foi aplicada após a aprovação do comitê de ética, de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. RESULTADOS/DISCUSSÃO: Em resultados, 34,6% dos participantes da pesquisa afirmaram que sentiram dor ou desconforto nos últimos 12 meses na região cervical, destes, 23,8% tiveram que evitar algumas de suas atividades diárias devido esse desconforto, e em uma escala de dor de 0-10, 46,2% pontuou a intensidade da dor em “2”. Enquanto na região torácica, 18,7% apresentaram queixas dolorosas, destes, 23,3% evitaram alguma atividade diária e 44,4% afirmou que a dor era de nível “3”. Já na região lombar 51,4% confirmaram dor ou desconforto, 45,7% evitou uma atividade por causa desse desconforto e 28,1% pontuaram a dor como nível “4”. CONCLUSÃO: Dessa forma, a região da coluna vertebral que teve maior incidência e nível de dor apresentado pelos praticantes de Crossfit® do município de Fortaleza foi à região lombar. Assim, maiores estudos devem ser realizados com intuito de saber a causa dessa manifestação, evitar o agravamento dos sintomas e o desenvolvimento de lesões.